

22.02.17 Провела: воспитатель Лобачева Я.Е.
«МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ»

Цель: формировать навыки бережного отношения к своему здоровью, роль семьи в формировании здорового поколения.

Задачи:

Образовательные: закрепить представления о здоровом образе жизни, о роли семьи в воспитании здорового поколения.

Развивающие: развивать внимание, память, умение обобщать знакомый материал по теме.

Воспитательные: воспитывать бережное отношение к своему здоровью, к спорту, к семье.

Оборудование: ноутбук, доска.

Раздаточный материал: картинки-эмблемы здорового образа жизни и изображения вредных привычек, карточки с заданиями

Методические приемы: беседа, монолог, групповая и индивидуальная работа, физкультминутка, анализ, подведение итогов.

Ход занятия:

Организационный момент: Добрый день, дорогие ребята. Сегодня у нас на занятии гости. Постараемся работать так, чтобы нашим гостям было тепло и уютно рядом с нами.

Введение в тему. Мы продолжим изучение темы «Семья». Давайте вспомним, какие вопросы по теме нами уже изучены? (Ответы детей)

- Скажите, что самое главное в жизни человека? (конечно семья и здоровье).

Главное в жизни - это здоровье!

С детства попробуйте это понять!

Главная ценность - это здоровье!

Его не купить, но легко потерять.

- Мы будем говорить о семье, причём **о здоровой семье**. И только в здоровой семье могут вырасти здоровые дети!

- Совсем скоро, вы достигнете того возраста, когда вам встретится человек, с которым захочется создать семью, родить ребенка, а может и не одного.

- Давайте попробуем заглянуть в будущее и представить, что ОНА – СЕМЬЯ у вас уже есть...

- Скажите, пожалуйста, какая же фамилия будет у всех членов вашей семьи? (Ответы по очереди). А сколько детей вы хотите? Какое же у них будет отчество? (Ответы). Так вот, я хочу, чтобы в конце нашего занятия, вы мне рассказали, что вы будете делать, для того, чтобы в вашей семье все были здоровы, чтобы ни кто и ни когда не болел, и царил только мир и согласие... (детям раздаются карточки «Дома»). Можете их заполнять по ходу занятия. Это могут быть цитаты, рисунки, пословицы, другими словами всё то, что охарактеризует уклад вашей «ЗДОРОВОЙ и дружной СЕМЬИ»

Основная часть. Если хочешь быть здоровым

И прожить немало лет,
Быть активным и веселым
Наш тебе готов ответ
Ни минутки не ленись,
К лучшему всегда стремись
Спорт, полезная еда и хорошие друзья -
Залог твоего долголетия!

- Искусство вести здоровый образ жизни доступно каждому, нужно только иметь огромное желание и силу воли, нужно преодолевать свои слабости и свою лень. В народе говорят: «Здоровому – все здорово!». Об этой простой и мудрой истине следует помнить всегда. Сегодня каждый человек должен понимать, что его здоровье и здоровье семьи, в первую очередь, зависят от него самого. Необходима, прежде всего, личная ответственность каждого за свое здоровье и здоровье своей семьи. *Слайд 3*

- Здоровье человека и общества в целом зависит от многих факторов: социальных, природных и биологических. Как вы думаете, отчего зависит здоровье человека? (Ответы детей)

- Спасибо, вы правы. По статистике состояние здоровья человека зависит от образа жизни (до 50%), наследственности (до 20%), окружающей среды (до 20%), медицины (10%).
Слайд 4

- Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми, но не задумывается о том, как сделать, чтобы их дети жили в ладу с собой, с окружающим их миром, с людьми. **Секрет** этой гармонии **прост** — **здоровый образ жизни:**

- поддержание физического здоровья,
- отсутствие вредных привычек,
- правильное питание,
- толерантное отношение к людям
- радостное ощущение своего существования в этом мире. *Слайд 5*

- Скажите, пожалуйста, что вы понимаете под физическим здоровьем человека? (Ответы детей, дополнения к ответам) *Слайд 6*

- А что для этого нужно?

- Давайте начнем с того, что каждый человек должен вести активный образ жизни. Что это значит? (Ответы детей, обсуждение) *Слайд 7*

- Каждый человек должен отказаться от вредных привычек. Какие вы знаете вредные привычки? (Ответы детей) *Слайд 8-дополнения к ответам детей*

- Вредные привычки легче предотвратить, чем потом от них избавляться.

- А теперь давайте проверим, как хорошо вы знаете пословицы по теме. (работа в группе) *Слайд 9*

- И как вы объясните значение пословицы «Пить до дна – не видать добра» *Слайд 10*

- Теперь мы перейдем к одному из основополагающих понятий ЗОЖ – правильному питанию. *Слайд 11*

- Каждый человек должен соблюдать правила правильного питания:

1. *Соблюдайте режим питания!*

2. *Питайтесь разнообразно! (разнообразие питательных веществ и витаминов обеспечивает сбалансированное питание)*

3. *Тщательно пережевывайте пищу!*

4. *Не переедайте!*

5. *Не спеши во время еды!*

Ошибки в питании:

Мы едим слишком много

2. *Жирная пища*

3. *Мало едим свежие овощи,*

фрукты, рыба, молоко.

4. *Слишком много пьем сладкую воду и алкоголь.*

5. *Мы питаемся два раза вместо пяти раз.*

6. *Мы едим слишком много сладкого.*

Должны исключить из питания вредные продукты: *чипсы, сухарики, газированная вода, фаст-фуд.* Слайд 12

- Если вы все поняли про питание, давайте попробуем решить две логических задачи «Исправь ошибку». Надеюсь, у вас это получится. Слайд 13

- Хотелось бы немного поговорить и о психологическом здоровье в семье. Здесь речь пойдет о хороших добрых отношениях между членами семьи. Мы уже говорили немного на предыдущих занятиях об этом. Какие качества нужны супругам для «мира» в семье? (Ответы детей)

Основные принципы толерантности в семье: терпение, внимание, уважение, тактичность и деликатность, умение поставить себя на место другого человека. Слайд 14

Закрепление. В начале занятия я вам раздала дома, в которых вы будете жить со своей семьей, и попросила отразить на них всё, что вы приняли к сведению для развития своей будущей семьи, для ее благосостояния и здоровья, для здоровья ваших детей, ибо только в ЗДОРОВОЙ СЕМЬЕ могут вырасти ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ! (практическая деятельность – дети зачитывают вслух и прикрепляют на плакат) Подводят итог занятию.

Заключительное слово. Ребята, накапливайте и берегите свое здоровье, учитесь этому смолоду, создавайте только ЗДОРОВЫЕ СЕМЬИ, занимайтесь любимым делом, проводите каждую минуту с толком и пользой для себя и других.

Здоровые дети - в здоровой семье,
Здоровые семьи - в здоровой стране,
Здоровые страны - планета здорова,
Здоровье, какое прекрасное слово!
Так пусть на здоровой планете
Растут здоровые дети!

